

- Akhut pivallianikkut pijakhat: Arnat ukiuqaqtut 11-13 angutillu ukiuqaqtut 14-15 aannialaqittaaqtut.

Nunavumi, inulramiit atuliqtut aalangajunik akhuurutaunuk, ilitquhirmilu ahiuniginik kiguliriini quglukhimanirmik, amigairutaulaaqtut ihuitumik aktuqiginik inuit tuhaqtitijutaini. Inminiirniq aulahimaanginaqtuq ajungnautiqaaqtunik taima 5nik 25nik amigaitilaanganik anginirmik Kanaitian naunairutingnin. Nunallaanun-pihimajut, pitquhikkut tungaviqaqtut hulidjutit, imaa maniqami-pihimajut mamitirniq, Inuit Qaujimagatuqangit (IQ) hivunikhaliurutit, uvalu Inirnikhat ajuqigtuinikkut ihariagijaujut mahulingaijautinun.

Qanuriliuriami:

- Ihuahilugit aaniaqtailinikkut kiklikhait: Pihimalugit ulapqinikkut qungiangnikkut ikitqiamik malruk ikaangniik ubluni.
- Akhuurutigilugu iqaijangnikkut atungniq: Aghuurutigilugu piliuqniq uvaluuniin iliharnikkut ilauqatigiingniq talvangaungituq scrollingmik.
- Ilaliutilugu pitquhiq: Ikajurlugit hulidjutit tapkua atadjutiqaqtut inulramiknun Inuit pitquhiinun, uqauhiinun uvalu maniqami-pihimajut hulidjutit.
- Munarilugit uqautigilugitlu: Uqaqatigiqattarlugit inulrammiit qaritaujakkuurutikkut atuqpakhimajainnik ihumakkullu inuuhiringnaqtumik.
- Ikajuqtikhaqhiurlutit qilamik: Naahurilugit naunaitkutikhat ipiralailaqidjutit ajuqhalirumikluuniit, imirnimin ajuqhaliruvit, idjuhiit aallanguqqata imaaluuniit hinigiakhamingnik ajuqhautiqalirumik, uqarvigilugillu ihumaliqinikkut ikajuqtikhat qilamik.

Humi piqaqtuq Ikajuutikhanik :

- **Kamatsiaqtut Ikajuqtiit-Hivajautikkut:** 1-800-265-3333 (24/7, Inuktitut, Qablunaatut, Uivitut).
- **Nutaqqat Ikajuqtiit Hivajautaat:** 1-800-668-6868 titirarlugitluuniit 686868.
- **Niriurutikhaq Inuuhiqattiarnirmun Ikajuqtit Hivajautaa:** 1-855-242-3310 (Inuktitut piinarialingmik).
- **Ilisaqsivik Aaniaqtailiniq Inuuhiqattiarnirlu Katimavik:** Inunnarniit-hivuliqtaujut imaalu pinahuarutit (ilisaqsivik.ca).
- **Iqittiarhimalugu Inuuhiq Katimajiit:** Inminiqtailinirmun uvalu inuuhiqattiangnikkut pinahuarutit (inuusiq.com).
- **Mamiharniq Uqarnikkut Pinahuaruti:** 1-888-648-0070 (akiituq hivajautikkut uqaudjiniq).
- **Inuusivut Annirnaqtut Hulidjutikhatigut Upalungaijautit:** Nunallaani-hivuliqtuijut inminiqtailinikkut pinahuarutit (Kavamatkut Nunavunmi).

